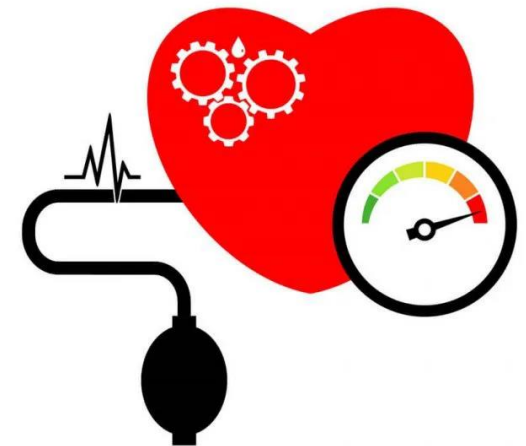




بیمارستان امام حسین(ع) ارزوئیه



واحد آموزش

زمستان 1401

فشار خون بالا چیست؟

فشار خون بالا یا پرفشاری خون زمانی روی می دهد که فشار خون تا سطح خطرناکی افزایش یابد. اندازه گیری فشار خون در واقع میزان خون عبوری از رگ های خونی و میزان مقاومت رگ ها در برابر خون در حین ضربان قلب را محاسبه می کند.

پرفشاری خون بسیار شایع است. در واقع از آنجا که دستورالعمل ها به تازگی تغییر کرده اند، انتظار می رود که در حال حاضر حدود نیمی از بزرگسالان با این بیماری تشخیص داده شوند.

علائم فشار خون بالا می تواند شامل موارد زیر باشد:

- سردرد
- تنگی نفس
- خون دماغ
- گرگرفتگی
- سرگیجه
- درد قفسه سینه
- تغییرات دید
- وجود خون در ادرار

این علائم به مراقبت فوری پزشکی نیاز دارند. این علائم در همه افراد مبتلا به فشار خون بالا روی نمی دهد، اما انتظار برای بروز این علامت ها می تواند منجر به مرگ شود.

نکات آموزشی تغذیه به بیماران فشار خون بالا

بیماری پر فشاری خون یکی از مهم ترین مشکلات بهداشتی در کشور های پیشرفته و در حال توسعه است که در صورت درمان نشدن موجب بیماری های قلبی عروقی که به عنوان دومین عامل مرگ و میر در جهان مطرح است می شود.

از عوامل موثر در بروز پرفشاری خون می توان به استرس، چاقی، کم تحرکی، سوابق فامیلی، مصرف دخانیات، بیماری های کلیوی و هورمونی، تغذیه نامناسب (دریافت زیاد چربی اشباع و نمک از طریق رژیم غذایی) و سالمندی اشاره کرد. اگر چه داروهایی برای پرفشاری خون در دسترس است اما تحقیقات نشان داده اند که با اصلاح شیوه ی زندگی از جمله رژیم غذایی می توان به درمان این بیماری کمک کرد یا آن را به تاخیر انداخت

توصیه های کلیدی:

مصرف غذاهای شور (گوشت نمک سود شده، کنسروی، همبرگری، سوسیس، کالباس، سیزی های کنسرو شده، کراکرها، چیپس، پفک، خیارشور ماهی های شور و دودی، سوپ های آماده و ترشی، آجیل شور و نظایر آن) کاهش یابد.

با توجه به نقش پتاسیم در پیشگیری درمان پرفشاری خون در برنامه غذایی روزانه از میوه ها سبزیها و حبوبات و غلات استفاده شود. زردآلو، گوجه فرنگی، هندوانه، موز، سیب زمینی، آب پرتقال و گریپ فروت منبع خوبی از پتاسیم هستند.

دریافت مقادیر مناسبی منیزیم (به عنوان گشاد کننده عروق) از طریق منابع غذایی مانند انواع سبزی با برگ سبز تیره، مغزها، حبوبات، نان و غلات سبوس دار توصیه می شود.

عنصر کلسیم نیز در کاهش فشار خون نقش دارد بنابراین دریافت کافی کلسیم از طریق مصرف منابع غذایی آن به ویژه شیر و فرآورده های لبنی کم چرب توصیه می شود.

به دلیل نقش ویتامین C در کاهش فشار خون مصرف سبزی ها و میوه ها در غذای اصلی و میان وعده ها توصیه می شود. همچنین می توان از میوه ها به عنوان میان وعده در محل کار یا در مدرسه استفاده کرد.

با توجه به نقش کاهش چربی در کاهش وزن بدن یک رژیم غذایی با چربی محدود برای پیشگیری و کنترل پرفشاری خون مناسب است. بنابراین روغن هایی با منبع حیوانی مانند پیه و کره باید کمتر مصرف شوند و به جای آن ها روغن های گیاهی مانند ذرت و آفتابگردان استفاده شوند

در صورت داشتن هر گونه سوال با شماره 03442481862 (بخش بستری) تماس بگیرید